

# 抜け出せネガティブ思考

茅ヶ崎竜斗

♩ = 112  
D

G A F#

3

D D C#m<sup>7</sup> F#<sup>7</sup>

あ さ も く れ も ね む す ぎ て  
あ さ も く れ も ね む す ぎ て

5

Bm Bm<sup>7</sup> G A<sup>7</sup>

じ か ん だ け が た だ す ぎ て い く  
じ か ん だ け が た だ す ぎ て い く

7

D F#m<sup>7</sup> Bm<sup>7</sup> E<sup>7</sup>

あ せ て わ い る も の の  
あ せ て わ い る も の の

9

G D G D

なにかおしよおとしてい ない

なにかおしよおとしてい ない

11

D D C#m<sup>7</sup> F#<sup>7</sup>

めのまえのゆう わくに

めのまえのゆう わくに

13

Bm Bm<sup>7</sup> G A<sup>7</sup>

すぐにしゅうちゅう おき られる

すぐにしゅうちゅう おき られる

15

D F#m<sup>7</sup> Bm<sup>7</sup> E<sup>7</sup>

そんなじぶんが いや になり

そんなじぶんが いや になり

17

G D G D

ひ と の ま え で じ こ ひ て え

ひ と の ま え で じ こ ひ て え

19

D $\flat$  G $\flat$  A $\flat$  F

よ く か ん が え ろ れ え せ え に

よ く か ん が え ろ れ え せ え に

21

B $\flat$ m<sup>7</sup> E $\flat$  A $\flat$ <sup>sus4</sup> A $\flat$

い ま じ ぶ ん が す べ き こ と わ

い ま じ ぶ ん が す べ き こ と わ

23

D $\flat$  G $\flat$  A $\flat$  F

じ め じ め く や む こ と で わ な く

じ め じ め く や む こ と で わ な く

25

Bbm<sup>7</sup> Eb Ab Db

もくひよ おまでつき すすむこと

もくひよ おまでつき すすむこと

27

D G A F#

お おえん して く れ る ひとわ

お おえん して く れ る ひとわ

29

Bm<sup>7</sup> E A<sup>sus4</sup> A

じ ぎやく で わ よ ろ こ び わし ない

じ ぎやく で わ よ ろ こ び わし ない

31

D G A F#

33

Bm<sup>7</sup> E A D

35

C Dm G Am

あ き ら め る な ま だ い け る

あ き ら め る な ま だ い け る

37

F D<sup>7</sup> G G<sup>7</sup>

い っ か ぼ く も ひ と の や く に た て る さ

い っ か ぼ く も ひ と の や く に た て る さ

39

C G C F

あ き ら め る な ま だ や れ る

あ き ら め る な ま だ や れ る

41

C G C C

じ かん な ん て じぶ ん で つ くる も の

じ かん な ん て じぶ ん で つ くる も の

43

C Dm G Am

あ き ら め る な ま だ い け る

あ き ら め る な ま だ い け る

45

F D<sup>7</sup> G G<sup>7</sup>

ご お る わ す ぐ そ こ に あ る さ

ご お る わ す ぐ そ こ に あ る さ

47

C G C F

あ き ら め る な ま だ や れ る

あ き ら め る な ま だ や れ る

49

C G C C

ね が てい ぶ しこお か ら ぬ けだそお

ね が てい ぶ しこお か ら ぬ けだそお

51

F Bb C A

さ あ

さ あ

53

Dm<sup>7</sup> G C<sup>sus4</sup> C F Bb

56

C A Dm<sup>7</sup> G C F